

# 百病



黄民杰  
肖林榕  
苏彩平

# 巧治



福建科学技术出版社

(闽)新登字03号

**百病巧治**

黄民杰 肖林榕 苏彩平

\*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福安市印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 9.125印张 198千字

1992年6月第1版

1992年6月第1次印刷

印数：1—20300

ISBN 7—5335—0536—0/R·124

定价：3.90元

## 编者的话

每个人都会生病，去医院找医生看病当然最好。不过，如果自己会一两手，有了一些小病痛就不必出家门也能治愈；即使是患了慢性病或重病，在医院进行常规治疗的同时，自己又懂得一些辅助治疗的小治法，那就能加速疾病痊愈，有利恢复健康；而突如其来的急症在送医院抢救以前，如能就地取材，及时采取适当的措施，就可以赢得宝贵的时间。可见学习一些常见疾病的家庭简易疗法大有裨益。

本书是编者从浩如烟海的医学资料中，结合自己的实践经验，以取材容易、方法简便、用费低廉、确有疗效为原则，精心选编而成的。内容包括小单方、小验方、食疗、熏洗、敷脐、艾灸、按摩、气功等丰富多彩的民间疗法。分为内科、妇产科、儿科、外科、皮肤科、骨伤科、五官科、常见急症等8个科目。全书以现代医学病名为主，也采用了少数传统医学病名以及部分症状名称，以方便读者查阅。

本书承福建中医学院俞慎初教授审阅，在此表示衷心的感谢。

编者

1991年12月

# 目 录

## 内 科

感冒.....	3	胃肠神经官能症.....	30
咳嗽.....	5	胃下垂.....	30
干咳.....	7	消化不良.....	32
慢性气管炎.....	7	肝炎.....	34
支气管哮喘.....	9	吐血.....	36
烟瘾.....	11	便血.....	36
冠心病.....	12	老年腹冷.....	37
心绞痛.....	13	疟夏.....	37
低血压.....	13	蛔虫病.....	40
高血压.....	14	蛲虫病.....	41
血胆固醇过高症.....	16	绦虫病.....	43
呃逆.....	16	丝虫病.....	44
呕吐.....	18	肥胖症.....	44
泄泻.....	19	糖尿病.....	46
细菌性痢疾.....	21	急性尿路感染.....	47
久痢不止.....	23	急性肾炎.....	49
便秘.....	24	肾炎浮肿.....	49
胃痛.....	26	尿闭.....	50
胃、十二指肠溃疡.....	27	尿毒症.....	51
慢性胃炎.....	29	尿血.....	51

尿道结石	52	坐骨神经痛	61
前列腺病	52	失眠	62
遗精	54	梅核气	64
阳痿	55	眩晕	65
早泄	57	晕车、晕船	66
头痛	58	多汗症	67
面神经麻痹	59	盗汗	68
三叉神经痛	60		

## 妇 产 科

阴道炎	73	妊娠呕吐	94
宫颈糜烂	74	妊娠肿胀	96
痛经	75	习惯性流产	97
闭经	78	胎盘滞留	98
崩漏	81	恶露不绝	99
更年期综合征	83	产后血晕	100
外阴瘙痒	84	产后腰臀痛	101
白带异常	85	产后腹痛	101
慢性盆腔炎	87	产后浮肿	102
子宫脱垂	88	产后尿闭	103
急性乳腺炎	91	产后缺乳	103
乳头内陷	92	回乳	105
乳头破碎	93		

## 儿 科

小儿感冒	109	小儿外感高热	110
新生儿感冒鼻塞	110	小儿高热惊厥	111

小儿咳嗽.....	113	小儿尿潴留.....	134
百日咳.....	114	夜啼.....	134
小儿哮喘.....	116	流涎.....	136
小儿肺炎.....	117	婴儿尿布皮炎.....	137
小儿痢疾.....	118	水痘.....	137
小儿腹泻.....	119	小儿盗汗.....	138
小儿便秘.....	121	小儿多汗.....	139
小儿脱肛.....	122	佝偻病.....	139
流行性腮腺炎.....	124	脐疝.....	140
小儿夏季热.....	125	小儿脐炎.....	141
小儿厌食症.....	127	小儿阴茎水肿.....	142
小儿消化不良.....	128	肌性斜颈.....	142
疳积.....	129	鹅口疮.....	143
遗尿.....	131	婴幼儿口疮.....	143

## 外 科

疖.....	147	甲沟炎.....	152
蛇头疔.....	149	蛔虫性肠梗阻.....	152
颈淋巴结结核.....	150	肛裂.....	153
脓疮.....	151	痔疮.....	154

## 骨 伤 科

颈椎病.....	159	腱鞘囊肿.....	165
风湿性关节炎.....	160	老人行走困难.....	166
肩周炎.....	161	电视腿病.....	166
腰痛.....	163	足跟痛.....	166
腓肠肌痉挛.....	164	跌打损伤.....	167

软组织损伤·····	169	踝关节扭伤·····	173
腰肌劳损·····	169	挫伤·····	173
关节扭伤·····	170	落枕·····	175
急性腰扭伤·····	171		

## 皮 肤 科

带状疱疹·····	179	冻疮·····	202
寻常疣·····	181	打针后硬结·····	205
扁平疣·····	182	脱发·····	205
脓疱疮·····	184	头癣·····	206
毛囊炎·····	185	手癣·····	207
湿疹·····	186	足癣·····	208
阴囊湿疹·····	187	花斑癣·····	210
荨麻疹·····	189	疥疮·····	211
手掌脱皮·····	191	阴虱病·····	212
手足皲裂·····	191	痱子·····	213
神经性皮炎·····	193	鸡眼·····	214
皮肤瘙痒·····	195	酒渣鼻·····	217
漆过敏·····	197	痤疮·····	217
雀斑·····	198	手足多汗·····	219
黄褐斑·····	199	头屑过多·····	220
腋臭·····	200		

## 五 官 科

急性结膜炎·····	225	眼外伤肿痛·····	228
电光性眼炎·····	226	角膜炎·····	228
麦粒肿·····	227	异物入眼·····	228

眼底出血·····	229	鼻炎·····	237
化学性眼外伤·····	229	口臭·····	238
风目·····	229	口腔溃疡·····	239
视疲劳·····	230	急性扁桃体炎·····	240
青光眼·····	231	慢性咽炎·····	241
中耳炎·····	231	慢性喉炎·····	241
耳鸣·····	233	咽喉肿痛·····	242
小虫入耳·····	234	失音·····	243
耳源性眩晕·····	234	齿龈出血·····	245
鼻窦炎·····	235	牙痛·····	245
鼻出血·····	235	牙垢烟渍·····	249

### 常 见 急 症

食物中毒·····	253	骨刺鲠喉·····	256
中药中毒·····	253	酒醉·····	257
误服毒物·····	254	中暑·····	258
农药中毒·····	255	烫烧伤·····	259
安眠药中毒·····	255	虫外伤·····	260
煤气中毒·····	256	蜂螫伤·····	261

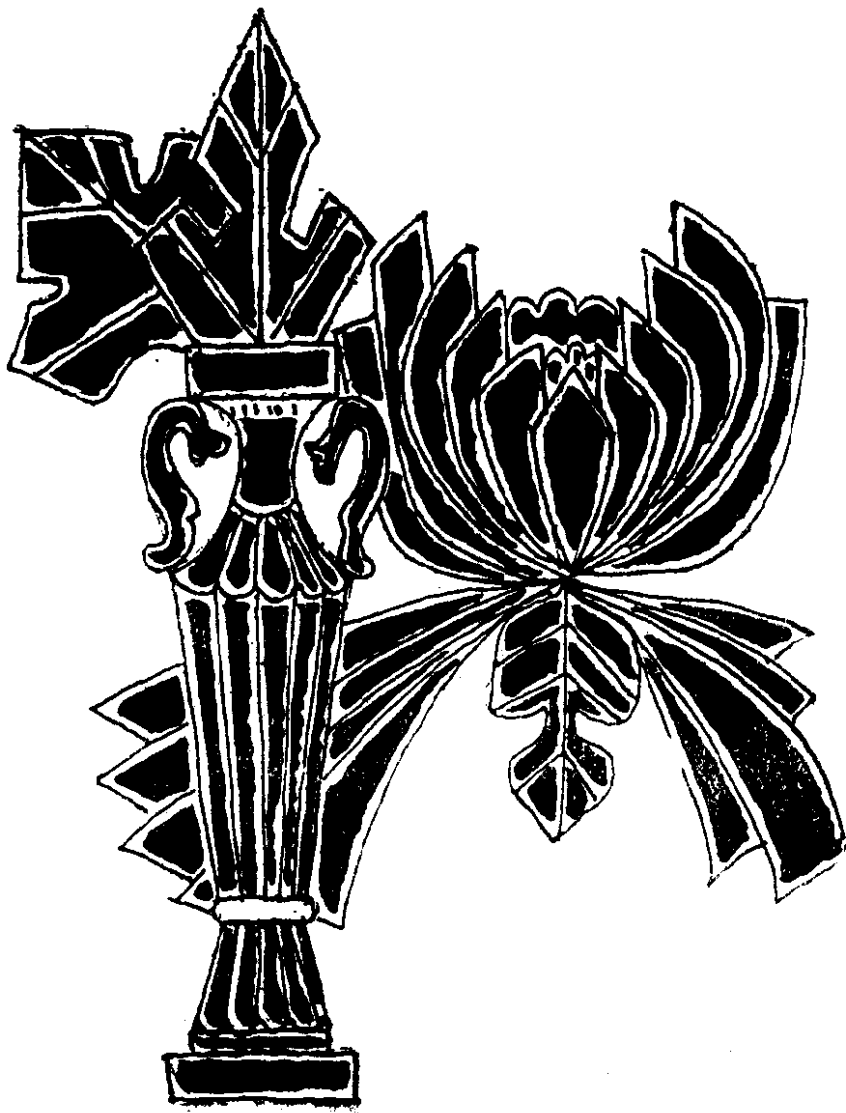
### 附 录

中药煎熬法·····	265	练气功宜忌·····	273
药膳制作法·····	266	指寸定穴法·····	275
常用按摩法·····	267	常用穴位图·····	276
常用灸法·····	272		



# 内 科

---





## 感 冒

感冒俗称“伤风”，是由鼻病毒、副流感病毒、腺病毒经呼吸道传染的。开始表现为喷嚏、鼻塞、流涕，2—3天后鼻涕变稠，并伴有咽痛，有时发热、头痛。

1. 马鞭草20克（干品）。

水煎服，每日2次，每次1剂，连服1—2天。

2. 羌活30克，白芷12克，黄芩15克。

取上药，用开水泡，代茶饮用。

3. 薄荷60克，生石膏250克。

将上药共研为细末，每服30克，用开水冲后去渣，早晚各服1次，盖被出汗。

4. 紫苏叶15克，生姜3—5片。

水煎服，服药后盖被出汗。

5. 鲜藕节20克，老生姜10克。

将2药捣烂后加水200毫升，煎至100毫升。取汁加蜂蜜25克，1次服完。

6. 萝卜100克，青橄榄10克。

用水煎，代茶饮。

7. 生葱白30克，生姜15克，豆豉20克。

先将生姜、生葱白切碎，再放入豆豉，加水500毫升左右，煮沸后分2次温服，服后盖被出微汗即可，每日1剂。

8. 绿豆1把（约100—150克）。

洗净后放在锅内，添2碗水煮开。约半小时后，放入红糖100克，再煮15分钟，然后乘热服。连绿豆一起吃下也行。每日1剂。一般服用2日即可见效。若服后盖被发微汗，则效果

更好。

9. 胡萝卜适量。

洗净，煎汤，趁热频饮。

10. 鸡蛋1个，姜片少许，银制品1个。

先将鸡蛋与姜片煮熟，并去掉蛋壳、蛋黄，留下蛋清、姜水，后用毛巾包紧蛋清和银质制品（如银手镯或银元等），以之点蘸姜水反复擦拭额头、脊背和手心。每当擦至银制品呈青紫色时，便将银制品从毛巾中取出，用草木灰擦去此色后再擦。按照上述方法擦拭10多分钟后，即上床盖严被子睡一会儿，待身体冒汗后，即可痊愈。

11. 生姜适量。

临睡前用生姜水（生姜用水煎煮成）洗脚，水温宜稍高，以能忍受为度，至全身微汗。治感冒初起。

12. 葱白头、生姜各30克，食盐6克。

上品捣如糊状，加入白酒一盅调匀，然后用纱布包好，涂擦前胸、后背、足心及腘窝、肘窝，涂擦1遍后，嘱患者安卧。

13. 患者取坐式，全身放松，排除杂念，眼睛轻闭，用鼻子做深长匀细之吸气。吸满后闭气，尽量闭到最大限度，再慢慢地呼出，呼吸次数以出汗为度。

14. 平时体质虚弱，容易感冒者，可每天坚持用食指、中指搓鼻翼两侧2—3分钟，直到发热为度，再用小鱼际（小指掌侧）搓风池穴2—3分钟，直到发热为度。以上手法，每日早晚各1次。

15. 患者全身放松，两臂自然下垂于大腿两侧，两脚左右分开，与肩同宽，脚尖稍内扣，膝微屈，含胸收腹，百会、丹田、会阴成三点一线。舌抵上腭，呼吸自然均匀。

站桩时意守涌泉穴，待涌泉穴有热的感觉（约3—5分钟），再注意调息。

吸气时，意念引气从肾经井穴涌泉上升，通过会阴，顺任脉贯入丹田；呼气时，意念引气从丹田经督脉的命门下降，通过会阴，下达涌泉。如此一呼一吸，循环周流，每次20—30分钟，每日1—2次。

## 咳 嗽

咳嗽是肺脏疾患的主要症状之一，有急性咳嗽和慢性咳嗽之分。常伴有咳痰、咽痛等症状。

1. 向日葵花2朵。

将向日葵花盘（去籽）加500克冰糖炖服。

2. 丝瓜1条。

将丝瓜烧存性研细末，用枣肉糊丸，早晚用白酒送服9克。

3. 艾叶10克，香油20克。

将艾叶放在香油内炸至焦黄，去艾叶即为成品。每次2—3毫升，每日3次，开水冲服。

4. 桑白皮12克，川贝母12克，红皮梨1个。

二药及梨同煎，食梨饮药汁。

5. 核桃3—5个，红糖适量。

将核桃打烂不去皮，和红糖加水煮30分钟，去渣，每日3次，每次50—100毫升。若属风热咳嗽者，将红糖改为冰糖。

6. 白茄子30—60克。

水煎煮后去渣，加蜂蜜适量，每日分2次服，治久咳。

7. 萝卜汁150毫升。

上品加适量冰糖炖服，每日2次，连服3—5天。

8. 葱头适量。

捣烂炒热，敷胸部，每日1次，连敷2—3次。

9. 鲜枇杷叶数片。

将上品烤热后敷贴脐部及胸背部，每日3—4次，一般1—2天获效。

10. 大蒜适量。

捣烂后置于伤湿止痛膏中心，每晚洗足后贴双足涌泉穴，次晨揭去，连贴3—5次。

11. 清凉油或风油精适量。

在患者背部沿脊椎部位搽上一些清凉油或风油精，一般3分钟后即能缓解咳嗽。在2个小时内反复搽多次，可基本止住咳嗽。本法主要用于感冒引起的咳嗽。

12. 患者取站式，全身放松，用鼻子做深细之吸气，随吸气头慢慢转向左侧。闭气稍停，两眼向左凝视，然后慢慢将气呼出来，再用鼻子做深细吸气，随吸气头慢慢转向后方。闭气稍停，两眼凝视后方，再慢慢把气呼出来，将头转回前方预备势位置。接着吸气，头向右侧及后侧转动，重复进行吸气、闭气、目凝视动作。左右反向转动各12次。

13. 患者取坐式，端坐，全身放松，用鼻子做细长深匀地吸气。吸后闭气稍停，咳嗽一声使气从胸中向上冲喉而出。咳后再呼气，可反复做此吸、咳、呼动作12次或24次，每天早晚各做1次。

14. 将食指、中指、无名指并拢，与拇指相对应，捏压天突穴部位的皮肤及皮下组织，由天突向廉泉穴循序挤压，要均匀而有节律，一般进行10—20遍，以局部发红为度。

## 干 咳

干咳是咳嗽的一种类型，以咳嗽无痰为特征。

1. 梨子、藕等量。

上2味切碎，以纱布绞取汁液，不拘量频饮。

2. 川贝母6克。

研成末，加冰糖15克，雪梨2个，共置碗内，加水30—60克，隔水炖熟，饮汤吃渣。每日2次，连服3—5日即愈。

3. 银耳15克，百合10克，冰糖适量。

银耳泡软煮，加百合、冰糖，以小火久炖服。

4. 杏仁15克，桑白皮15克，猪肺250克。

加水煲汤，食盐调味，饮汤食猪肺。

5. 罗汉果半个，猪肺250克。

加水煲汤，食盐调味，饮汤食猪肺。

6. 鲜西洋菜500克，蜜枣6枚。

加水煲2小时，用食盐调味服食。

7. 干无花果30克，冰糖适量。

煲糖水服，每日1次，连服3—5天即见显效。

9. 杏仁10克，雪梨1个，白砂糖30克。

清水半碗，放炖盅内隔水蒸1小时，饮汤食雪梨。

## 慢性气管炎

慢性气管炎在临床上表现为持续咳嗽，咳痰，尤在清晨或夜间剧烈，痰不易咳出，或伴有哮喘等症状。该病常于寒冷季节反复急性发作，春暖后好转。

1. 桔梗、甘草各10克。

以开水泡，代茶饮，每日1剂。

2. 甜杏仁适量。

炒熟，每日早晚各嚼食7—10粒。

3. 枇杷叶500克，蜂蜜240克。

先将枇杷叶加水2000克煎浓汤，去渣，入蜂蜜，再缩至1000克左右，收贮备用，每日服3次，每次服30毫升。

4. 海带适量。

浸洗后切成小段，用开水连续泡3次，每次约30分钟，去水以白糖少许拌食之。每日早晚各食用1份，连用7天。

5. 白萝卜250克，冰糖50克，蜂蜜适量。

加水1碗，煎成半碗，吃萝卜饮汤。每日早、晚各服1次。

6. 生大蒜10个，醋120克，红糖60克。

将蒜头去皮捣烂入糖调匀，放醋内浸泡3天，滤去渣，每次半汤匙，温开水冲服。每日3次。

7. 花生仁60克，桔饼30克，冰糖30克。

隔水炖服，每日1剂，连服3—5天。

8. 芝麻15克。

先放入锅内炒至半熟，再加入红糖30克，炒至略有焦味后加水250克，煮沸，最后放入花生仁30克，约煮3—5分钟起锅，趁温一次服完。每日1剂，连服几天。

9. 艾条适量。

点着艾条，靠近肺俞、风门、膈俞穴重灸，每穴灸10—15分钟，以局部皮肤红润温热为度。每日或隔日1次，5—10天为1疗程，隔5—7天再继续下一疗程。

10. 葱白10—20支。



洗净，捣烂，入锅中炒热，取一团乘热敷贴在臌中穴和上脘穴上。

11. 站立端正，全身放松，舌舐上腭，含胸收腹，两手自然下垂，置大腿两侧，双脚分开与肩同宽，足尖略向里扣，两脚微屈。自然均匀呼吸。开始时意守涌泉穴，约3分钟，至涌泉穴有发热的感觉，转入气功呼吸法。吸气时，意念引气从肾经井穴涌泉上升，通过会阴，再从任脉贯入丹田；呼气时，意念引气从丹田经督脉的命门下降，通过会阴，下达涌泉。如此循环往复。

此功每次练20—30分钟，每日1—2次。

## 支气管哮喘

支气管哮喘是一种常见的反复发作性疾病。主要表现为呼吸急促，喉间有痰鸣声，甚者呼吸时鼻翼煽动，张口抬肩，呼吸非常困难等。一年四季均可发病，尤以寒冷季节气候急剧变化时发病较多。

1. 蝉蜕15克，牡荆子30克。

共研成细末，炼蜜为丸，每丸重6克，每次1丸，每日服3次。

2. 桃南瓜240克，冰糖45克。

加水煎成汤剂。每日3次饮服。

3. 海螵蛸15克。

将海螵蛸洗净后，放在瓦上焙枯，然后研成细末，调拌红糖冲服。

4. 莱菔子30克，炙桑白皮30克。

水煎，早晚各服1次。